

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи


О.Б. Жильцов

“ 25 ” 09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Легка атлетика і методика її викладання

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший (бакалаврський)

Освітньої програми: Фізичне виховання



Київ - 2018

Розробники:

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Гнутова Наталія Павлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладачі:

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Гнутова Наталія Павлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри _____ Ясько Л.В.
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання») 30.08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____ (Ясько Л.В.)
(підпис)

Робочу програму перевірено

_____._____.2018 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» __ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	1	
Семестр	1	2
Кількість модулів	1	1
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	8	8
Модульний контроль	-	-
Семестровий контроль	15	15
Самостійна робота	37	37
Форма семестрового контролю	залік	екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладення легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метання), які обов'язкові в програмі з фізичної культури в освітніх закладах.

Завдання дисципліни:

1. Формування здатності використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку і прояву психологічних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.
2. Формування здатності створювати та підтримувати у колективі учнів атмосферу прозорих та рівноправних стосунків, яка сприяє навчанню кожного, незалежно від його соціального, культурного або економічного підґрунтя.
3. Формування здатності сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.
4. Формування здатності використовувати напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя, попередження девіантної поведінки тощо та бажання поділитись набутиим з іншими.
5. Формування здатності використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання.
6. Продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень

різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

7. Володіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами фізичного виховання; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей учня.

8. Формування здатності продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, легка атлетика, плавання).

9. Формування здатності проводити навчальні заняття, використовуючи засоби базових видів спорту з урахуванням особливостей учнів та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання та вимог освітніх стандартів.

10. Формування здатності розробляти навчальні плани різних за спрямованістю програм занять та програм конкретних занять у їх складі.

11. Здійснювати об'єктивну оцінку досягнень учнів у процесі проходження програм з фізичної культури, регулярно оцінювання рівень їх здоров'я та фізичної підготовленості.

12. Формування здатності організовувати діяльність та забезпечувати ефективне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, здійснювати підприємницьку діяльність у сфері фізичної культури і спорту, ефективно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.

2. Випускник демонструє здатність продемонструвати знання техніки фізичних вправ з різних видів спорту, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивні ігри).

3. Випускник демонструє вміння самостійно проводити заняття з фізичної культури у сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів; здатен здійснювати суддівство спортивних змагань.

4. Випускник демонструє здатність забезпечити в процесі професійної діяльності дотримання вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм та правил, здійснювати профілактику травматизму, вміти надати першу долікарську допомогу потерпілому.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Класифікація легкоатлетичних видів. Бігові види легкої атлетики							
Тема 1. Класифікація видів легкої атлетики. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	18	2		2			14
Тема 2. Техніка і методика навчання естафетному бігу.	11			2			9
Тема 3. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції.	16			2			14
Семестровий контроль	15						
Разом	60	2		6			37
Змістовий модуль 2. Стрибки, метання							
Тема 4. Техніка легкоатлетичних стрибків і метання м'яча.	2	2					
Тема 5. Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу.	14			2			12
Тема 6. Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу	14			2			12
Тема 7. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність	15			2			13
Семестровий контроль	15						
Разом	60	2		6			37
Усього	120	4		12			74

5. Програма навчальної дисципліни

Курс I, I семестр

Змістовий модуль 1. Класифікація легкоатлетичних видів. Бігові види легкої атлетики

Лекція 1. Класифікація видів легкої атлетики. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції (2 год). Основні питання / ключові слова: Зміст, класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства.

Практичне заняття 1. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції (2 год).

Основні питання / ключові слова: Техніка низького старту, особливості методики навчання техніки старту. Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30м, 60м, 100м), технікою фінішування.

Рекомендована література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
4. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
5. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

Практичне заняття 2. Техніка і методика навчання естафетному бігу (2 год).

Основні питання / ключові слова: Оволодіння технікою передачі естафетної палички, особливості бігу в "коридорі", низький старт з естафетною паличкою.

Рекомендована література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
4. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
5. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

Практичне заняття 3. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції (2 год).

Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою бігу на середні, довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Методика навчання бігу на середні, довгі дистанції.

Рекомендована література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
4. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
5. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.

Курс I, II семестр

Змістовий модуль 2. Стрибки, метання

Лекція 2. Техніка легкоатлетичних стрибків і метання м'яча (2 год). Основні питання / ключові слова: техніка стрибка у довжину способом "зігнувши ноги". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Техніка стрибка у висоту способом "переступання". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення. Фази метання: тримання снаряду, розбіг, фінальне зусилля і гальмування.

Практичне заняття 1. Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу (2 год).

Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).

Рекомендована література

1. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1
2. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

Практичне заняття 2. Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу (2 год).

Основні питання / ключові слова: Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».

Рекомендована література

1. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1
2. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

Практичне заняття 3. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність (2 год).

Основні питання / ключові слова: Ознайомлення та оволодіння технікою малого м'яча з розбігу на дальність. Методика навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність.

Рекомендована література

1. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1

2. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	3	3	3	3
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	3	30	3	30
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	14	70	14	70
Разом			104		104
Максимальна кількість балів : 104					
Максимальна кількість балів:				104	
Розрахунок коефіцієнта : $104 / 100 = 1,04$					
Розрахунок коефіцієнта:				$104 / 60 = 1,7$	

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді.

Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

ЗМ 1

1. Історія розвитку легкої атлетики до утворення незалежної держави.
2. Виступ українських легкоатлетів на О.І. після утворення незалежної держави.
3. Історія розвитку спринтерського бігу у чоловіків та жінок.
4. Видатні українські бігуни на короткі дистанції (Валерій Борзов, Ольга Бризгіна).
5. Рекорди Світу, Європи, України з бігу на 100м, 200м, 400м (чоловіки, жінки)
6. Рекорди Світу, Європи, України з естафетного бігу 4X100м, 4X400м
7. Історія розвитку бігу на середні, довгі дистанції у чоловіків та жінок. Видатні українські бігуни на середні дистанції (Людмила Лисенко, Надія Олізаренко, Ірина Ліщинська, Іван Гешко, Євген Аржанов).
8. Рекорди Світу, Європи, України з бігу на середні дистанції.
9. Історія розвитку бігу на довгі дистанції у чоловіків та жінок. Видатні українські бігуни на довгі дистанції (Володимир Куц, Сергій Лебідь).
10. Рекорди Світу, Європи, України з бігу на довгі дистанції

ЗМ 2

1. Історія розвитку стрибків у довжину з розбігу (чоловіки, жінки).
2. Видатні українські стрибуни у довжину (Ігор Тер-Ованесян, Віра Крепкіна, Інесса Кравець)
3. Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у довжину та потрійний стрибок (1952 - 2012 р.р.)
4. Історія розвитку стрибків у висоту з розбігу (чоловіки, жінки).
5. Видатні українські стрибуни у висоту (Валерій Брумель, Володимир Ященко, Геннадій Авдеєнко, Богдан Бондаренко, Інга Бабакова, Юлія Левченко)
6. Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у висоту (1952 - 2016 р.р.)
7. Історія розвитку метань. Видатні українські металники (Юрій Білоног, Олександр Багач, Андрій Крикун, Юрій Сєдих, Олександр П'ятниця)
8. Українські легкоатлети - чемпіони і призери Олімпійських ігор у метанні спису, [диску](#), молота та штовханні ядра (1952 - 2012 р.р.)

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Кількість балів	Оцінка
5	представлений матеріал повністю розкриває тему, містить додаткові інформативні відомості або пояснення, оформлено за вимогами
4	тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж
3	наявні певні неточності у викладенні матеріалу, містить невідповідності оформлення

2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність, існують недоліки у оформленні
1	матеріал представлено частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — екзамен.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Історія розвитку спринтерського бігу у чоловіків.
2. Фази техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
3. Особливості техніки естафетного бігу 4х400м.
4. Методика навчання бігу по дистанції в спринті.
5. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
6. Особливості техніки бігу на середні дистанції.
7. Методика навчання бігу з низького старту.
8. Особливості техніки низького старту.
9. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
10. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 1992р. в Барселоні.
11. Особливості техніки естафетного бігу 4х100м.
12. Методика навчання поштовху у стрибках у довжину з розбігу.
13. Історія розвитку бігу на середні дистанції (чоловіки).
14. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».
15. Методика навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.
16. Спеціальні вправи з техніки стрибків у довжину.
17. Особливості техніки бігу на довгі дистанції.
18. Техніка фінального зусилля в метанні м'яча.

19. Методика навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
20. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Атланті - 1996р.
21. Техніка фінішування в бігу на коротких дистанціях.
22. Методика навчання оволодіння технікою виконання розбігу і вироблення постійної довжини бігового кроку у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
23. Історія розвитку стрибків у висоту.
24. Методика навчання техніки фінішування з бігу на короткі дистанції.
25. Методика навчання техніки приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
26. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх у Сіднеї - 2000р
27. Історія розвитку бігу на довгі дистанції (жінки).
28. Історія розвитку бігу на довгі дистанції (чоловіки).
29. Історія розвитку бігу на середні дистанції (жінки).
30. Методика навчання техніки передачі естафетної палички.
31. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2004р. в Афінах.
32. Фази техніки стрибка у висоту способом «переступання».
33. Методика навчання техніки високого старту з бігу на довгі дистанції.
34. Особливості техніки високого старту.
35. Техніка тримання снаряда в метанні малого м'яча.
36. Правила змагань з бігу.
37. Методика навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча.
38. Методика навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.
39. Техніка стрибка у довжину з місця.
40. Методика навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
41. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор 2016 року.
42. Техніка низького старту з естафетною паличкою.
43. Методика навчання техніки групування в стрибках у довжину з розбігу.
44. Спеціальні вправи для метання м'яча.
45. Некомерційні та комерційні змагання з легкої атлетики.
46. Групи видів легкої атлетики.
47. Методика навчання техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».
48. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2008р. в Пекіні.
49. Методика навчання техніки високого старту і фінішування в бігу на середніх дистанціях.
50. Техніка розбігу в метанні м'яча.
51. Класифікація та характеристика бігових видів легкої атлетики.
52. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків.
53. Методика навчання кидкових кроків в метанні м'яча.
54. Класифікація та характеристика легкоатлетичних метань.
55. Фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
56. Історія розвитку спринтерського бігу у жінок.
57. Категорії бігу.
58. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції по повороту.
59. Виступ українських легкоатлетів на XXX Олімпійських Іграх у Лондоні 2012 рік.

60. Особливості техніки бігу на 200м і 400м.
61. Методика навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету.
62. Виступ українських легкоатлетів на Олімпійських Іграх у Ріо де Жанейро 2016 рік.
63. Сектор та правила стрибків у довжину з розбігу.
64. Сектор та правила стрибків у висоту з розбігу.
65. Правила проведення змагань з метань.
66. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.
67. Видатні українські бігуни на короткі дистанції.
68. Видатні українські бігуни на середні дистанції.
69. Видатні українські бігуни на довгі дистанції.
70. Методика навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метання м'яча.
71. Видатні українські стрибунки у довжину.
72. Видатні українські стрибунки у висоту.
73. Помилки в техніці естафетного бігу і їх виправлення.
74. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки бігу на середні дистанції під час старту і стартового розгону та їх виправлення.
75. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та їх виправлення.
76. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніки метання м'яча та способи їх виправлення.
77. Помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на короткі дистанції та їх виправлення.
78. Українські легкоатлети - чемпіони і призери Олімпійських ігор в штовханні ядра (жінки, чоловіки).
79. Українські легкоатлети - чемпіони і призери Олімпійських ігор в метанні списа, диска, молота.
80. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і</i>	60-68

задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	
Незадовільно Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	35-59
Незадовільно З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 4 год., практ. заняття - 12 год., самостійна робота - 74 год., залік, екзамен

І курс, 1, 2 семестр

Модулі	Змістовий модуль 1. Класифікації легкоатлетичних видів. Бігові види легкої атлетики (104 бали)				Змістовий модуль 2. Стрибки, метання (104 бали)			
Лекції	1				1			
Теми лекцій	Класифікація видів легкої атлетики. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.				Техніка легкоатлетичних стрибків і метання м'яча.			
Лекції, відвід. (бали)	1				1			
Практичні заняття		1	2	3		1	2	3
Теми практичних занять		Тема 1. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	Тема 2. Техніка і методика навчання естафетному бігу.	Тема 2. Техніка і методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.		Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу.	Техніка та методика навчання стрибкам у висоту з розбігу	Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)		10+1	10+1	10+1		10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	70				70			

Підсум. контроль	Залік	Екзамен
---------------------	-------	---------

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Дибя, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
- 4.Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007. – 195 с.
5. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2010. – 96 с.
ISBN 978-966-465-276-3

Додаткова:

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с.

9. Додаткові ресурси

1. Федерація легкої атлетики України, сайт:<http://uaf.org.ua/>
2. Мир Легкой атлетики, сайт: <http://www.mir-la.com/>
3. Вікіпедія, сайт:<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. Легка атлетика міста Києва, сайт:<http://fla-kyiv.org.ua/>